

<<银发族养生素>>

图书基本信息

书名：<<银发族养生素>>

13位ISBN编号：9787563716999

10位ISBN编号：7563716998

出版时间：2008-8

出版时间：旅游教育出版社

作者：刘富子

页数：131

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<银发族养生素>>

内容概要

本书提供了简单、可口而且色、香、味俱全的食谱，让上了年纪的人能够吃得快乐又健康。素食是延年益寿的最好方法。现代营养观念，注重摄取足够的微量元素，新鲜蔬果正式其最好的食物来源。本书为老年人贴心设计一日均衡套餐，料理方便又可充分享用健康所需的维生素、矿物质……

<<银发族养生素>>

作者简介

刘富子（谢妈妈），精通中、西、日式料理。

现任：慈济委员，慈济大学社区大学《新素食仪》烹饪讲师，慈济大型活动香积组菜色设计。

著作：《静思四季食谱》（静思文化）。

<<银发族养生素>>

书籍目录

新素食仪 证严法师开示作者序料理小常识推荐序 银发素食——吃出健康与环保营养师序 打造健康新契机一日的均衡饮食老年人饮食烹调建议聪明吃素银发族的营养需求天然素高汤早膳 一日的营养序曲 家常素酱汁 早晨良食稀饭、白粥、小米粥 绿波养力汤·紫云养力汤·薏豆咸饼 白稀饭·酱瓜炖豆轮 酪梨粥·花椒莲根 小米粥·豆豉焗腐皮·金黄白菜 状元及第粥·茄子泥·糖醋藕片 薏仁粉粥·橄榄梅干蒸豆皮·细雪银丝午膳 适量进食最合宜 乡下浓汤·西班牙炒饭 烩萝卜糕·味噌汤 菠菜面片汤·醋熘白菜 茶油面线(南乳面线)·大补汤 创意水饺·胡萝卜羹 创意水饺 清淡锅贴·罗宋汤 清淡锅贴 大补油饭·竹笋汤 炒米粉·萝卜汤晚膳 少量进食无负担 粒粒皆营养——杂粮饭 薏仁饭· 芥滑海带·凉拌茭白笋·西红柿豆腐汤 糙米饭·糖醋酪梨·洋菇毛 地瓜饭·芙蓉白燕·草莓炒魔芋 五谷饭·冬菇烤麸·炒南乳通菜 翡翠饭·莲藕煲红枣 花枝招展·花椒银芽·百菇汤 素烩面·青菜豆腐汤 台式炒面·菠萝苦瓜汤 红糟熘三角·萝卜汤 什锦面片汤 四色拉面精致素食 功夫美食好尝鲜 蔬菜百汇 豉椒豆轮 牡丹银杏 酿大黄瓜 云烩芦笋 奶油西兰花 薯泥卷春蔬 拔丝苹果 缤纷鲜蔬冻 一品锅午茶点心 营养补充好时机 百变甜粥 糯米饭卷 煎地瓜泥·水果粥 香蕉奶露 红汁蜜梨 玫瑰红枣芋泥 浮云映日 玫瑰汤圆 红小豆糕·养生茶 柳橙果冻 莲藕糯米 玫瑰卤熘馄饨吃素的感觉银发族证言健康吃素Q&A

<<银发族养生素>>

章节摘录

插图：一日的均衡饮食营养学家一直认为，早餐是一日三餐中最重要的一环。

因为一整夜至少有10小时未进食，早晨起床时血糖最低，而起床之后，大多数人开始各种消耗体力的活动，所以这时最需摄取热能与各种营养素。

早餐丰盛多样早餐应该吃什么？

例如，杂粮稀饭或糙米稀饭，配上豆面制品及一道蔬菜类，可以再加一份水果优格沙拉。

种类以多样为原则，早餐供应全天所需营养的1/4-1/3。

素食者最好再准备一份含维生素C的水果或果汁，因为素食食物中所含的矿物质（如钙、铁等）虽然含量多，但需要摄取维生素C才能帮助钙、铁等矿物质的吸收，建议早点吃一份水果是最佳选择。

午餐要适量如果早餐吃得营养丰盛，那么午餐一样只要占一天的1/4-1/3。

否则若是不吃早餐，到午餐才吃很多，反而对体重控制有不好的影响。

点心补充营养老年人下午的点心，能弥补早午餐的不足。

一顿丰富的午餐点心，是营养补充的最佳时机。

晚餐吃得少晚餐在中国人的习惯里，往往是三餐中分量最重也最丰富的一餐；其实应该保持“早餐吃得饱、午餐吃得好、晚餐吃得少”的原则；晚餐的分量可以最少，甚至不吃。

因此睡前最好少吃食物，以免增加肠胃道的负担。

除非睡觉时间较晚，肚子饿会睡不着，这时就应调整日常作息时间，避免太晚睡觉，否则吃完东西后，至少需要30分钟让食物消化，以避免睡觉后食物停留在休息的肠道中发酵，结果造成更多毒素，情况严重的话甚至会破坏身体的免疫功能。

本食谱的午、晚餐可以轮流调配，而每日四餐的分量比例约：早餐+早点（水果）：午餐：午点：晚餐：2：1：1：1老年人饮食烹调建议由于器官老化，造成老年人味觉消化器官的退化，因此必须更加用心烹调，才能使老年人饮食正常。

通常我们可以多利用设备资源、制备方法、烹调技巧及食物选择来完成。

善用烹调器具利用微波炉、烤箱、电锅、不粘锅等现代设备来蒸、炖、烤、煮食物，可以降低烹调用油，减少食油量。

减少用盐量多利用中药、香料植物和低盐调味料，如人参、当归、川芎、枸杞、黑枣、红枣、九层塔、香菜、姜、辣椒、芹菜、香菇、金针、金橘、柠檬、芥末、胡椒、白醋、番茄、花椒、肉桂等，适当地搭配各种食物特性来烹调食物，可以减少烹调用盐，并且不失食物美味。

切小块或细丝将食物切成小块，切成细丝或剁碎后烹调，可让老年人比较容易咀嚼，或是选择质地较嫩的豆腐等；另外加少许太白粉烹调，使菜肴变得滑嫩易吞。

汤汁入菜菜肴可以带些汤汁，以方便老年人吞咽。

改善口腔味道口腔常有苦味感觉的老年人，进食之前，可以刷牙、漱口以清洁口腔，或多摄取新鲜水果，让口腔充满水果特殊的清新风味。

老年人的味觉改变，有时是由于口腔疾病所致，所以不妨找医师做口腔检查以对症治疗。

坚果类食物老年人的特异味觉也常是因为锌缺乏的影响，可以多选择坚果类和种子类食物来改善。

将坚果类和种子类磨成粉加入食物中烹调，十分方便（如浓汤类、糕饼类、萝卜糕类）。

关心老人情绪。

老年人常会因丧偶、同辈的亲朋好友相继去世、亲人发生意外或本身疾病而导致食欲降低，这时除了谨守上述老年人饮食烹调原则外，还要注意菜肴颜色的搭配，以刺激吸引老年人的食欲。

聪明吃素五谷杂粮适量吃糙米、胚芽米、五谷杂粮，以及掺杂各种豆类、坚果所煮成的杂粮饭，除了提供丰富的矿物质、维生素，更含有丰富的糖类、蛋白质及油质，是很好的营养来源。

到底应该如何摄取，才不至于不足或过量呢？

吃五谷杂粮，每次只要掺和1-3种谷类即足够了。

目前市面上所标榜含一二十种谷类的产品，其实种类太多反而无法消化吸收，甚至产生营养素排挤效应，导致钙、铁吸收不良。

银发族素食者，因为牙齿咀嚼能力的关系，最推荐地瓜白米饭，或换成芋头、南瓜、山药都很好，膳

<<银发族养生素>>

食纤维一样足够。

另外几种杂粮搭配法也介绍如下：白米：胚芽米（或糙米）=2：1白米：燕麦=2：1胚芽米：薏仁：红糯米=4：1：1这几种搭配的杂粮口感较软，接受度也较高。

煮饭前记得浸泡4小时，加水比例约1：1.2-1.5（1杯米加1.2杯水），视口感而定。

全麦面、山药面、薏仁面、蔬菜面也是不错的面食，口感软，营养也足够。

要提醒大家，不管如何营养丰富的杂粮饭、面，每餐七分满就足够了。

过量一样会导致肥胖，又会抑制钙、铁吸收，实在是得不偿失。

<<银发族养生素>>

编辑推荐

<<银发族养生素>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>